





月 2	火 3	水 4	木 5	金 6									
<p>△ 牛乳 たまごみごはん 697kcal</p> <p>○ 米 78g 酒 3.96 △ 鶏もも肉 24 △ 竹輪 12 △ 油揚げ 3.6 □ しいたけ 6 □ 人参 6 □ ごぼう 6 □ いんげん 6 酒 1.92 みりん 1.92 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>和風肉団子 2個 香竹汁</p> <p>△ わかめ 0.58 □ たけのこ 21.6 △ 木綿豆腐 30 酒 0.78 みりん 0.78 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 だし</p> <p>○ こどもの日デザート 1個</p>	<p>憲法記念</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>△ 牛乳 ごはん 712kcal</p> <p>○ ごはん 肉じゃが</p> <p>△ 豚肉 30 □ 糸こんにゃく 36 ○ じゃがいも 72 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 12 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 だし こいくちしょうゆ</p> <p>切干大根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干大根 5.5 □ きゅうり 27.5 ○ ごま 0.88 ○ 砂糖 2.42 塩 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>手作りほりかけ</p> <p>△ じゃこ 6.48 △ 塩昆布 1.08 ○ ごま 1.08 △ かつお節 2.16 みりん 1.5 ○ 砂糖 1.19 こいくちしょうゆ 酢</p>									
<p>△ 牛乳 ごはん 759kcal</p> <p>○ ごはん ホイコーロウ</p> <p>△ 豚肉 43.2 □ 人参 10.8 △ 厚揚げ 26.4 □ キャベツ 70.8 □ ピーマン 7.2 □ しいたけ 6 □ 長ねぎ 10.8 □ にんにく 0.72 ○ 油 0.36 酒 1.92 ○ 砂糖 0.97 ○ かたくり粉 1.16 トウバンジャン みそテンメンジャン 赤みそ 黒こしょう こいくちしょうゆ</p> <p>△ 焼き餃子 2個 ナムル</p> <p>□ ちんげん菜 18 □ もやし 36 □ 人参 8.4 ○ ごま油 0.24 ○ ごま 0.36 塩 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 えんどう入りわかめごはん 786kcal</p> <p>○ 米 78g わかめごはんのもと 2.16 □ うすいえんどう 8.4</p> <p>うどん</p> <p>○ うどん 120 △ 鶏もも肉 12 ○ もやし 42 △ 人参 7.2 □ 油揚げ 8.4 □ 人参 7.2 □ 白菜 24 □ ねぎ 6 □ しめじ 4.8 みりん 5.28 酒 1.32 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>□ いかの天ぷら 1個 ○ 揚げ油 6</p>	<p>△ 牛乳 コッパパン 654kcal</p> <p>○ コッパパン オムレツ(ソースかけ)</p> <p>オムレツ 1個 ○ 砂糖 0.24 白ワイン 0.6 ケチャップ とんかつソース イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 27.5 □ もやし 13.2 □ コーン 6 イタリアンドレッシング 豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 ○ じゃがいも 30 □ しめじ 6 △ 豆乳 24 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 737kcal</p> <p>○ ごはん さばの塩焼き</p> <p>△ さば 1個 むけのこのさんびら</p> <p>△ 豚肉 6 □ たけのこ 24 □ こんにゃく 21.6 □ 人参 12 ○ 油 0.24 ○ 砂糖 0.36 みりん 3.6 酒 2.4 ○ ごま油 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>大根と玉ねぎのみそ汁</p> <p>□ 大根 20 □ 玉ねぎ 20 △ 油揚げ 4 △ わかめ 0.48 手作りみそ みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 カレーライス 882kcal</p> <p>○ 米 115g ○ 押麦 6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 18 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 カレールウ ソース カレー粉</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ はっさく 12 □ みかん 22.8 □ もも 9 □ パイン 18 ○ ゼリー 24 △ 寒天 9.6</p> <p>フルーツ給食</p>									
<p>△ 牛乳 ごはん 744kcal</p> <p>○ ごはん どんかつ</p> <p>△ とんかつ 1個 ○ 揚げ油 6 小袋ウスター しらあえ</p> <p>□ ほうれん草 16.5 □ 人参 6.6 △ 木綿豆腐 33 ○ ごま 0.77 ○ 練りごま 1.65 ○ 砂糖 0.72 うすくちしょうゆ みそ</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 6 □ キャベツ 27.6 □ 人参 7.2 手作りみそ みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 ビビンバ(豚大豆) 815kcal</p> <p>○ 米 112g △ 豚ひき肉 72 酒 2.4 △ 大豆 14.4 □ 長ねぎ 3.6 □ 生姜 1.2 ○ 砂糖 1.08 みりん 3.6 □ ほうれん草 24 □ 人参 9.6 □ もやし 42 ○ ごま油 0.58 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.6 □ しいたけ 4.8 △ 木綿豆腐 24 □ 玉ねぎ 24 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 黒こしょう</p>	<p>△ 牛乳 コッパパン 759kcal</p> <p>○ コッパパン 鶏の照り焼き</p> <p>△ 鶏もも肉 2個 みりん 0.84 ○ 砂糖 0.78 □ 生姜 0.84 みりん 3.6 ○ 砂糖 1.92 酒 1.56 □ 生姜 0.6 ○ かたくり粉 0.6 こいくちしょうゆ</p> <p>スナッパえんどうのサラダ</p> <p>□ スナッパえんどう 16.5 □ キャベツ 22 □ コーン 7.7 △ ハム 5.5 ○ ごま 0.44 うすくちしょうゆ 酢 マヨネーズ コンソメスープ</p> <p>△ 豚肉 12 ○ じゃがいも 24 □ 玉ねぎ 30 □ しめじ 7.2 □ 人参 7.2 塩 コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 762kcal</p> <p>○ ごはん はんぺんフライ</p> <p>△ はんぺんフライ 1個 ○ 揚げ油 8 チンジャオロース</p> <p>△ 豚肉 39.36 □ ピーマン 14.04 △ たけのこ 23.76 □ 玉ねぎ 23.76 □ こんにゃく 18.36 □ にんにく 1.08 ○ 油 0.32 酒 0.43 ○ 砂糖 2.27 ○ かたくり粉 0.86 ○ ごま油 0.23 こいくちしょうゆ</p> <p>もずくスープ</p> <p>△ 鶏もも肉 12 △ もずく 10.8 □ 白菜 27.6 □ しめじ 6 □ 人参 7.2 □ 生姜 0.54 ○ ごま油 0.32 こしょう 中華スープ 鶏ガラスープ 塩 うすくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 親子丼 763kcal</p> <p>○ 米 112g △ 鶏もも肉 36 △ 卵 48 □ 玉ねぎ 108 □ 人参 20.4 □ しいたけ 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○ 砂糖 2.4 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>きゅうりとちくわの梅和え</p> <p>□ キャベツ 26.4 □ きゅうり 18.7 △ 竹輪 7.15 みりん 1.65 ○ 砂糖 0.82 梅肉 こいくちしょうゆ</p>									
<p>△ 牛乳 チキンライス 599kcal</p> <p>○ 米 91g ○ 油 0.14 △ 鶏もも肉 24 □ 玉ねぎ 36 □ いんげん 9.6 ○ 油 0.36 コンソメ ケチャップ 塩 黒こしょう ソース ケチャップ</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ 肉入りワンタン 15.6 △ 豚肉 12 □ 人参 6 □ 小松菜 9.6 □ もやし 24 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 799kcal</p> <p>○ ごはん 鯉魚の唐揚げ</p> <p>△ あかお 1切 ○ かたくり粉 10.8 揚げ油 6 塩 こしょう キャベツのゆかり和え</p> <p>□ キャベツ 33 □ もやし 27.5 ゆかり 0.88 ○ 砂糖 0.55 こいくちしょうゆ</p> <p>高野豆腐の玉子とじ</p> <p>△ 高野豆腐 7.2 △ 鶏もも肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 △ 卵 24 ○ うすいえんどう 3.6 ○ 砂糖 2.4 うすくちしょうゆ ○ 油 0.36 だし こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 カットパン 696kcal</p> <p>○ カットパン 焼きそば</p> <p>○ 中華めん 90 △ 豚肉 12 △ イカ 12 □ キャベツ 54 □ もやし 24 □ ピーマン 9.6 □ 人参 12 ○ 油 0.36 △ あおのり 0.06 こしょう</p> <p>大根サラダ</p> <p>□ 大根 36.4 □ きゅうり 18.1 △ ツナ 5.5 ○ 砂糖 1.81 ○ ごま油 0.5 酢 うすくちしょうゆ 酢 こしょう 塩</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 761kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグおろしポン酢</p> <p>△ ハンバーグ 1個 □ しいたけ 6 □ エリンギ 6 □ 大根 24 みりん 1.2 酢 うすくちしょうゆ</p> <p>さんびらごぼろ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 人参 8.64 △ ごぼう 27.6 □ こんにゃく 16.2 □ いんげん 5.4 △ 竹輪 5.4 ○ 油 0.24 ○ 砂糖 2.4 酒 0.86 ○ ごま油 0.32 みりん 0.29 こいくちしょうゆ</p> <p>鮎とえのきのすまし汁</p> <p>△ わかめ 0.72 □ えのきたけ 12 △ ねぎ 6 ○ 鮎 2.4 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ 塩</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 678kcal</p> <p>○ ごはん キムチ煮</p> <p>△ 豚肉 30 みりん 1.2 ○ 砂糖 1.44 △ 焼き豆腐 36 □ 糸こんにゃく 12 □ もやし 22.8 □ えのきたけ 9.6 □ 白菜 66 □ キムチ 24 □ ニラ 6 □ にんにく 0.72 みりん 1.08 ○ 油 0.36 ○ ごま油 0.72 こいくちしょうゆ みそ 赤みそ だし</p> <p>きゅうりの塩昆布和え</p> <p>□ きゅうり 35.2 □ 人参 4.4 ○ ごま 0.48 塩 △ 塩昆布 1.43 △ ぼたてふうみフライ 1個 ○ 揚げ油 4</p>									
<p>△ 牛乳 ごはん 672kcal</p> <p>○ ごはん ささみカツ 1個</p> <p>○ 揚げ油 4.8 れんこんサラダ</p> <p>□ れんこん 12.1 □ きゅうり 16.5 △ ハム 5.5 △ わかめ 0.77 和風ドレッシング 小松菜のみそ汁</p> <p>□ 小松菜 8.4 □ 大根 21.6 □ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 □ ねぎ 4.8 手作りみそ みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 648kcal</p> <p>○ ごはん すき焼き煮</p> <p>△ 豚肉 33.6 △ 焼き豆腐 42 □ 糸こんにゃく 39.6 □ 玉ねぎ 39.6 □ いんげん 6 □ 人参 8.4 □ 白菜 66 □ しいたけ 6.6 ○ すき焼き麩 1.8 ○ 砂糖 3.6 酒 2.4 こいくちしょうゆ</p> <p>酢醤油あえ</p> <p>□ きゅうり 38.5 □ えのきたけ 11 □ 人参 5.5 △ かつお節 1.28 ○ 砂糖 0.15 酢 こいくちしょうゆ</p>	<p>5月の紀の川市産の野菜は・・・スナッパえんどう、うすいえんどう、きゅうり、たまねぎ、人参、切干大根、にんにく、葉ねぎ、小松菜</p> <p>米・・・きぬひかり(紀の川市産) 手作りみそ(四季グループ)</p> <p>フルーツ給食 13(金) はっさく</p> 											
<p><3つの食品グループと多くふくまれる栄養素></p> <table border="1"> <tr> <td>①-おむにエネルギーのもとになる食品</td> <td>②-おむに体をつくるもとになる食品</td> <td>③-おむに体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>肉類・魚類</td> <td>卵類・豆類</td> <td>野菜類</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> </table>					①-おむにエネルギーのもとになる食品	②-おむに体をつくるもとになる食品	③-おむに体の調子を整えるもとになる食品	肉類・魚類	卵類・豆類	野菜類	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
①-おむにエネルギーのもとになる食品	②-おむに体をつくるもとになる食品	③-おむに体の調子を整えるもとになる食品											
肉類・魚類	卵類・豆類	野菜類											
たんぱく質	たんぱく質	ビタミン											
<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>													